

10:00～11:15 講演1**●テーマ:**『プライオメトリックスの理論と実践』**●講師:** 図子 浩二 (筑波大学 人間総合科学研究科 准教授)**●経歴:**

1964 年生まれ。1987 年筑波大学体育専門学群卒業、1989 年筑波大学大学院修士課程体育科学研究科コーチ学専攻修了、1995 年筑波大学大学院博士課程体育科学研究科体育科学専攻修了。博士(体育科学)。1995～96 年筑波大学体育センター准研究員、1996～2000 年鹿屋体育大学助手、2000～2007 年鹿屋体育大学助教授、2007～2009 年鹿屋体育大学教授を務め、2009 年 12 月より現職。

スポーツトレーニング学に関する多くの研究実績を持つ研究者である。また、一方では陸上競技の跳躍種目におけるコーチとして、数多くのアスリートを輩出している実践家でもある。プロフェッショナルな専門家であるとともに、アーティストまたはクラフトマンとしての職人であることが、コーチという専門職であるという信念を持っている。訳本に『筋力トレーニングの理論と実践』(大修館書店、2009)。

●講義内容・参加者へひとこと:

スポーツトレーニングの効果的な推進には、適切な目標と課題の設定、課題解決方法や手段の選択・創造、時間資源を考慮した計画立案、効果的な実践、トレーニング成果の測定評価および診断、以上の一連のサイクルを円滑に循環させる能力が要求される。今回の講義では、特にプライオメトリックトレーニングに注目し、このトレーニングに関する理論を概説するとともに、プライオメトリックスに関する目標論、方法・手段論、計画論、測定評価・診断論について紹介し、トレーニングサイクルを循環させるための技法について話したいと思う。

11:30～12:00 平成 22 年度 通常総会 (※JATI 会員のみ)

- * ご参加には研修会へのお申込みのほか、出欠返答ハガキをご返送ください
- * 総会のみのご参加も可能です(JATI 会員のみ/無料)

13:15～14:30 講演2**●テーマ:**『パフォーマンス向上のためのレジスタンストレーニングにおける
エクササイズ速度のモニタリングとコントロール』**●講師:** Patrick Flaction (アルペンスキースイスナショナルチーム フィジカルコーチ)**●経歴:**

2009 年アルペンスキー世界選手権女子滑降銀メダリスト Lara Gut ララグート選手(17 歳) のパーソナルフィジカルコーチ、アルペンスキースイスナショナルチームフィジカルコーチ、をはじめとしてスイスにおけるトップアスリートの直接的なトレーニング指導者であるとともに、フランス国立スポーツ科学トレーニングセンター(INSEP)と共同で、各種スポーツのパフォーマンス向上のための現場で使える筋力評価システムの開発を手掛けている。スイス Myotest SA 代表。

●通訳: 長谷川裕(龍谷大学スポーツサイエンスコース教授、JATI 理事、JATI-AATI)**●講義内容・参加者へひとこと**

強度や量(レップ数・セット数)とならんで、エクササイズ速度はパフォーマンス向上をめざすレジスタンストレー

ニングにおいて考慮すべききわめて重要な要素です。同じ負荷に対するトレーニングでも、エクササイズ速度が異なればトレーニング効果は全く違うものになってしまいます。最新のテクノロジーによって、このエクササイズ速度を現場で簡単にモニター・コントロールすることが可能になっています。その具体的な方法とトレーニング効果について説明します。また、個々人の特性とトレーニング目的に応じた負荷とエクササイズ速度の適切な組み合わせを明確にするための、「筋プロファイル」の意義と作成法・活用法について解説します。

14:45～16:00 講演3

●テーマ:『日米にトレーニングの違いはあるのか？』

その社会的、身体的な違いからの考察と展望』

●講師:奥田 功夫(ニューイングランド大学 助教授)



●経歴:

1963年生まれ。日本体育大学体育学部卒業後、東京都立学校体育科教諭。その後日本体育大学大学院健康科学コースを経て、リクルートシーガルズアシスタントアスレティックトレーナー、大学非常勤講師等を得て渡米。インディアナ州立大学大学院アスレティックトレーニングコースを終了後、オンワードオクスヘッドアスレティックトレーナーとしてフットボール選手の健康管理とトレーニング指導に携わる。

2000年再渡米、2006年オハイオ州立トレド大学エクササイズサイエンスコース学術博士取得。2004年よりニューヨーク州マリスタカレッジ、そして2006年よりメイン州ニューイングランド大学のアスレティックトレーニングの両プログラム校に籍を置く。その間、スポーツバイオメカニクスの研究を行う側ら、大学スポーツ選手をはじめMLB野球選手やPGAプロゴルファーのトレーニング指導に多く携わる。現在ニューイングランド大学助教授、東京国際大学客員教授。

●講義内容・参加者へひとこと

近年スポーツを取り巻く国際化は目覚ましい発展を遂げている。オリンピックやワールドカップを代表とした国際試合に、多くの競技でスポーツ選手が参加することは日々メディアを通じて伝えられている。また、様々な競技の指導者やトレーニングコーチが、外国で技術や知識を学ぶことや、反対に指導をする機会も増えている。近年では外国の専門家や指導者を招いた講習会も国内では一般的になりつつあり、国を超えた知識や技術の交流が行われるようになった。さらに、インターネットの発展は、その傾向を今後は加速させるであろう。

そのような時代の中で、我々スポーツ指導者、トレーニングコーチはどのような情報を選択し、クライアントの競技力向上や健康の増進に役立てるのかということを確認していくことが求められる時代になった。ある技術や運動の方法が発展を遂げた裏には、そこに至るまでの過去の試行錯誤があり、それはその発展を遂げた人々の考え方や文化によって裏付けられているといつてよい。競技スポーツでは、ある選手が成功を成しえたのはその身体的特性であることも考えられ、その成功の秘訣をむやみに取り入れるのは危険であるかもしれない。

様々な情報があふれる現在、「日本人の身体的特性と文化に適応したトレーニングは存在するのであるか？」という疑問はトレーニングコーチにとって重要なトピックではないだろうか。この講演では、講師の日米での四半世紀にわたる指導経験を元にした考察を展開する。

16:15～17:30 分科会 (いずれか1講義を選択)

＜行動変容＞●**テーマ:**「コミュニケーションスキルとペップトーク」●**講師:**岩崎由純(World Athlete Club Academy 理事、
日本コアコンディショニング協会 会長)●**経歴:**

1959年山口県出身。日本体育大学卒業、米シラキュース大学院修士課程
全米アスレティックトレーナーズ協会公認 アスレティックトレーナー、日本体育協会公認アスレティックトレーナー。日本コアコンディショニング協会会長、NEC レッドロケッツメディカルアドバイザー、NPO 法人 World Athlete Club Academy 理事などを務める。

●**講義内容・参加者へひとこと**

スポーツの現場では、指導者側からすると、「選手が言うことをきかない、選手の言っていることが理解できない」といったジレンマがありますが、逆に見ると選手側からも同様です。これはスポーツの世界に限ったことではなく、ビジネスの世界でも、日常生活でも見受けられる現象なのです。

コミュニケーションを阻害する要因は数多くありますが、多くの場合、双方のコミュニケーション能力のレベル差に問題があるのです。このコミュニケーションレベル差を解消し、監督が多くの選手に対して、同じ目標やゴールを共有するための手法として「ペップトーク」があります。「ペップトーク」はアメリカで生まれた、試合前に監督がロッカールームなどで選手をやる気にさせるショートスピーチで、現在ではスポーツ界だけではなく、ビジネスマネジメントのスキルとして経営幹部の訓話やプロジェクトマネジメントでのモチベーションスピーチとして幅広く活用されています。

＜傷害予防＞●**テーマ:**「傷害からの復帰におけるトレーニングプログラムの作成
～下肢及び競技特性に着目して～」●**講師:**山本利春(国際武道大学 教授、JATI 参与、JATI-AATI)●**経歴:**

1961年生まれ。1983年順天堂大学卒業、1985年順天堂大学大学院修了。1985年より現職。JATI-AATI、NSCA-CSCS*D、JASA-AT マスター、PhD、JATI 参与。

トレーナーの育成、普及に力を注ぐかわら、スポーツ傷害の予防やリコンディショニング、トレーニング等のスポーツ現場に役立つ実践的な研究を行っている。特にリハビリテーショントレーニング、陸上競技選手のトレーニング、水中トレーニング、チューブトレーニング等の指導経験が豊富。主な著書は「柔軟性の科学」(大修館書店)、「ストレッチの教科書」(新星出版社)、「チューブトレーニングとリハビリテーション」(河出書房新社)、「スポーツコンディショニング」(ベースボールマガジン社)などがある。

●**講義内容・参加者へひとこと**

スポーツ傷害からの競技復帰、いわゆるアスレティックリハビリテーションにおけるトレーニングにおいては、その競技の特性に応じた専門的な体力トレーニングの実施が必要であり、その競技を行う上で必要となる種目特有の体力要素(いわゆる専門的体力)や運動様式(特有な動作)を十分に把握し、トレーニング処方していかなければならない。また、専門的な体力や動作を積極的にトレーニングすることは重要ではあるが、健常な者へ

のトレーニングとは異なり、身体機能の回復程度に応じた適切な負荷を段階的に設定していく必要がある。これらの段階的な負荷設定およびトレーニング方法の選択について解説したい。

＜スポーツ栄養＞

●テーマ:「スポーツ選手の食生活と栄養サポート」

●講師:小清水孝子(福岡大学 准教授)

●経歴:

2003 年日本女子体育大学スポーツ医科学専修修了。

1991 年～1995 年東京アスレティッククラブ体育研究所、1995 年～2003 年森永製菓(株)、2003 年～2007 年国立スポーツ科学センター、2007 年より現職。主な指導歴として、日本自転車競技連盟 トラックナショナルチーム、日本体操協会 新体操ナショナルチーム等多数。著書に、「新版コンディショニングのスポーツ栄養学」(共著、市村出版、2007)。JATI 九州・沖縄支部 支部委員。



●講義内容・参加者へひとこと

スポーツ現場における栄養サポートのニーズは年々高まっており、チーム内で監督、トレーナー、コーチ、他分野の専門家などと連携し栄養面からの専門的なサポートを実施していくことが求められている。しかしながら、栄養サポートに携わる栄養士・管理栄養士のスキルにばらつきがあること、チーム内での位置づけがあやふやであるなど多々問題点があることも事実である。

本講義では、スポーツ選手の食生活と栄養サポートの実際と公認スポーツ栄養士養成制度を紹介するとともに、上述したような問題点やスポーツ現場で求められるスポーツ栄養士像について、参加者と討議したい。

＜競技力向上＞

●テーマ:「バンクーバーオリンピックの活動報告

～競技現場におけるパフォーマンスコーチの役割～」

●講師:鈴木岳(株式会社 R-body project 代表取締役)

●経歴:

1971 年生まれ。1997 年ワシントン州立大学卒業。

2008 筑波大学大学院博士課程人間総合科学研究科スポーツ医科学専攻修了、98～04,07～10 年全日本スキー連盟フリースタイルチームトレーナー・日本オリンピック委員会(JOC)医科学強化スタッフ、03 年株式会社 R-body project 設立 代表取締役就任。04～06 年早稲田大学非常勤講師、05 年～team aiko(上村愛子)専属トレーナー、国立スポーツ科学センター(JISS)非常勤トレーナー等を務める。

当時日本では馴染みのない「アスレティックトレーナー」という仕事を求め渡米。専門的なスポーツ医学を学ぶべくワシントン州立大学に入学。全米公認アスレティックトレーナー(ATC)の資格を取得し、同大学を卒業。帰国後、1998 年より全日本スキー連盟フリースタイル(モーグル)チーム専属トレーナーとなり、ソルトレイク・トリノ・バンクーバーオリンピックでの上村愛子選手、里谷多英選手の活躍を支える。同時に筑波大学大学院にて「トップアスリートのコンディショニング」を専門領域とした研究にも従事し博士(スポーツ医学)号を取得。2003 年 12 月、トップアスリートレベルのサービスが誰でも手軽に受けられる施設作りを目指し、株式会社 R-body project を設立。トップアスリートはもちろん一般の方を対象に、一人ひとりに合わせたカスタムメイドのアスレティックリハビリテーション、コンディショニング指導を提供する施設を運営して





いる。その傍ら、スポーツ医学書の翻訳やトレーニング理論やアスレティックリハビリテーションに関する執筆なども行い、現在では体の機能向上のための「ファンクショナルトレーニング」に関するセミナーを多く開催している。また、経営者という立場からスポーツクラブマネジメントに関する講演活動も全国各地で行っている。

●講義内容・参加者へひとこと

バンクーバーオリンピックでは、全日本スキー連盟トレーナーサポート部会のスタッフとして、主にモーグル競技、アルペン競技を中心にサポートを行った。試合期におけるトレーナーの役割は選手のケアが主に求められることが多いが、我々のチームではその他に、選手のコンディション維持のためにパフォーマンスコーチも帯同させ、自身がその役割にて業務を行った。団体競技であれば珍しくもなく、ワールドカップ等の通常の試合期であれば見受けられる光景であるが、オリンピックのような帯同スタッフが制限される環境の中でのパフォーマンスコーチの帯同はまれであった。

現在、アスレティックトレーナーとストレングス&コンディショニングトレーナーとで取得資格も異なり、業務も役割分担されることが理想とされていることが多いが、日本でのスポーツ競技のサポート環境を踏まえると、競技現場から求められている「トレーナーサポート」は変化しているように思われる。

本セミナーでは、パフォーマンスコーチの立場で行ったオリンピックでのフィジカルサポートの活動と今後のトレーナーの役割について報告する。

<お申込み>

JATI オフィシャルサイト(<http://www.jati.jp/>) よりお申込みください

JATI 会員の方： 会員専用「マイページ」にログインの上、『受講の応募』よりお申込みください

一般・JATI 会員以外の学生の方： 要項ページ下の「お申込みはこちら」よりお申込み下さい。

*記入項目はすべてご記入下さい